

1 土	●みすゞ七夕まつり／仙崎みすゞ通り／18時～ ●邦楽の調べ／ラポールゆや／17時～
2 日	●クリーンウォーク（深川・湯本・渋木・通地区）／8時30分～ ●夏休み特別映画上映会／ルネッサながと／①10時～②12時30分～③15時～ ●汗汗フェスタ2009in千畳敷／千畳敷高原キャンプ場周辺／10時～
3 月	
4 火	●法律相談／地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500） ●行政相談／油谷中央公民館／10時～12時
5 水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／地域福祉センター／9時～12時
6 木	
7 金	
8 土	●湯免温泉祭り／湯免ふれあいセンター駐車場／18時～ ●不思議なマイムとピアノ弾き／ラポールゆや／16時～
9 日	
10 月	
11 火	●湯本温泉納涼盆踊大会／湯本温泉／18時～ ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 ●法律相談／地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500）
12 水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／地域福祉センター／9時～12時
13 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
14 金	●油谷夏まつり／油谷総合運動公園／18時～
15 土	●俵山温泉納涼祭／俵山湯町区駐車場／17時～
16 日	
17 月	
18 火	●法律相談／地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500） ●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約
19 水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●社会保険年金相談・申請／市役所油谷支所／10時～16時 ●心配ごと相談／地域福祉センター／9時～12時 ●人権・行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時
20 木	●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約
21 金	
22 土	
23 日	
24 月	
25 火	●法律相談／地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500） ●骨髄バンク登録受付・C型B型肝炎検査・エイズ抗体検査／長門健康福祉センター／要予約
26 水	●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●無料法律相談／市役所日置支所／10時～15時 ●心配ごと相談／地域福祉センター／9時～12時
27 木	●地球のステージ3／ルネッサながと／18時30分～ ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
28 金	
29 土	
30 日	●長門市人権フェスティバル／ラポールゆや／13時30分～
31 月	

●イベント ●相談・健診

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

夏野菜のずんだ和え

— 枝豆を使った涼しげな和え物 —



材 料（4人分）

枝豆	…1束	きゅうり	…1本
白みそ	…小さじ2	長芋	…5cm
マヨネーズ	…大さじ1		
ミニトマト	…1パック		

作り方

- ① 枝豆は塩もみしてゆで、さやから出す
- ② きゅうり、長芋は1cm角のさいの目切りに、ミニトマトは湯むきして半分に切る
- ③ さやから出した枝豆をフードプロセッサーでつぶし、白みそ、マヨネーズを加え、もう一度よく混ぜる
- ④ 食べる直前に②の野菜と④をあえる

ワンポイントアドバイス

おつまみの枝豆を使った、和え物です。
枝豆をすり鉢ですりつぶすと滑らかに仕上がりに、舌触りがよくなります。

栄養価（1人分） ■食事バランスガイド

エネルギー…71kcal
たんぱく質…3.0g
脂 質…3.4g
塩分相当量…0.2g

主食 1 2 3 4 5 6 7
副菜 1 2 3 4 5 6
主菜 1 2 3 4 5
牛乳・乳製品 2 1 2 果物

ほっちゃテレビ放送予定

8 / 9 (日) ・ 8 / 14 (金)

「ながとのめくみをめしあがれ」
長門地域地産・地消推進委員会

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
8 / 2	日	杏祐会長門診療所	22-2440
		斎木病院	26-1211
8 / 9	日	友近内科循環器科医院	32-1180
		長門総合病院	22-2220
8 / 16	日	宮尾医院	26-0559
		岡田病院	23-0033
8 / 23	日	福永医院	22-1451
		斎木病院	26-1211
8 / 30	日	長門総合病院	22-2220
9 / 6	日	持山医院	22-1555
		岡田病院	23-0033

水道修繕当番店

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138
三隅地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	山本設備 Tel. 43-0295
日置地区	(株)セブンリフォーム Tel. 22-2138	(有)境石油店 Tel. 32-1105
油谷地区	(有)キハラ Tel. 34-0018	(有)キハラ Tel. 34-0018

消費者トラブルQ&A

住宅用火災警報器の設置義務について

Q 昨日、自宅に来た業者が、住宅用火災警報器を取り付けていないと罰せられると言って勧めたので契約しましたが、高額なのでやめたいです。どうしたらよいでしょうか。

A 消防法の改正により、平成23年5月末日までは全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。

住宅用火災警報器は、ホームセンターや電気店等で購入できますし、自分で取り付けることも可能です。この制度を悪用し、訪問販売で不当に高額な価格で住宅用火災警報器を購入させようとする事例があります。消防署や市が業者に住宅用火災警報器の販売を委託したり、点検を依頼することはありません。

訪問販売で住宅用火災警報器を購入した場合、**契約書面を受け取った日から8日以内であれば**、既に設置されている場合でも『クーリング・オフ』が可能です。手続き方法等については、市民活動推進室または県消費生活センター（Tel. 083-924-0999）にお尋ねください。

問い合わせ 企画政策課市民活動推進室 Tel. 23-1115
長門市消防本部予防課 Tel. 22-5297